

Муниципальное автономное
дошкольное образовательное учреждение
города Рязани «Детский сад № 148»

390039 г. Рязань, ул. Бирюзова, дом 22-А, телефон: 36-40-82, 36-73-60 (факс), ИНН 6229024997

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МАДОУ «Детский сад № 148»

Е. В. Долотова

«07» сентября 2021 г.
приказ от 01.09.2021 № 33-А/Х



КОМПЛЕКСНЫЙ ПЛАН

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОУ

на 2021-2022 учебный год

Задачи:

1. Создание комфортного режима пребывания детей в дошкольном учреждении.
2. Организация жизни детей в адаптационный период.
3. Определение соответствия образовательной среды возрастным, индивидуальным, половым особенностям воспитанников, состоянию их здоровья и своевременное выявления факторов риска для их здоровья и развития:

создание здоровьесберегающей среды, таких условий для работы, которые обеспечили бы высокую работоспособность детей во время занятий, позволили бы отодвинуть утомление и избежать переутомления;

изучение новейшей литературы по использованию оздоравливающей технологии.

4. Исследование состояния здоровья детей специалистами детской поликлиники, выявление функциональных нарушений:

осмотр детей специалистами детской поликлиники;

регулярный осмотр детей медсестрой, определение группы здоровья.

5. Отслеживание успешности обучения, воспитанников с целью диагностического наблюдения за их развитием, диагностирование общего уровня физ. подготовленности в начале и в конце учебного года.

2. Организация двигательного режима

Под руководством взрослых ежедневно проводятся мероприятия, способствующие активизации двигательной деятельности.

1. Утренняя гимнастика (ежедневно 5-7 мин.)

- традиционная форма (комплекс ОРУ); -

обыгрывание сюжета;

- подвижные игры с разным уровнем подвижности;

- с элементами ритмики; - оздоровительный бег (на воздухе);

2. Физкультурные занятия (3 раза в неделю.)

- тематические;

- комплексные;

- сюжетные;

- игровые;

- на свежем воздухе;

- контрольно-учетные.

Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их

ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием;

- в среднем возрасте развить физические качества (выносливость, силу);

- в старших группах - оформить потребность в движении, развить двигательные способности и самостоятельность.

3. Подвижные и музыкальные игры в первой и второй половине дня на прогулке 3-4 раза в неделю (20-30 м.)

4. Корректирующая гимнастика после дневного сна (ежедневно 3-5 мин.)
5. Физкультминутки.
6. Самостоятельная двигательная деятельность.
7. Организация активного отдыха (спортивные досуги и развлечения, праздники, дни здоровья, каникулы и т.д.).

3. Охрана психического здоровья

Задачи:

1. создание условий, обеспечивающих психическое, физическое здоровье, эмоциональный комфорт;
 2. обеспечение психологического комфорта и легкой, безболезненной адаптации детей к дошкольному учреждению.
 3. диагностика и своевременная коррекция функциональных изменений в состоянии здоровья, развития речи и в формировании психологического статуса дошкольников.
 4. Обеспечение психологического комфорта ребенка с целью сохранения физического и психического здоровья, которое включает:
 - эмоциональное благополучие (преобладание в процессе жизнедеятельности позитивных эмоций),
 - позитивная Я-концепция (положительное самовосприятие, самоотношение, самооценка),
 - благополучие и успешность в сфере общения и взаимоотношений (принятие ребенка родителями, сверстниками и педагогами).
- Индивидуальные и групповые занятия направлены на коррекцию познавательных процессов и эмоциональной сферы.

На занятиях используются:

- Психодиагностика.
- Элементы аутотренинга и релаксации.
- Психогимнастика.
- Элементы музыкотерапии, сказкотерапии и смехотерапии.

4. Лечебно-профилактическая работа

Задачи:

1. Обеспечить индивидуальные меры укрепления здоровья детей.
2. Профилактика инфекционных заболеваний. Лечебно-профилактическая работа в детском саду строится на основе анализа заболеваемости в предыдущие годы, чтобы проследить степень эффективности предпринимаемых профилактических мер, диагностических данных состояния здоровья детей, уровня их физического развития, физической подготовленности.

Профилактическая работа направлена на повышение сопротивляемости и защитных сил организма.

Профилактическая работа

1. Контроль за состоянием здоровья детей.
2. Контроль за состоянием осанки и свода стопы.
3. Контроль за правильным дыханием на занятиях физкультуры, утренней гимнастики.
4. Подбор мебели в соответствии с ростом ребенка.

5. Витаминотерапия.
6. Сбалансированное питание.
7. Чесночно-луковые закуски.
8. Употребление соков, фруктов, овощей, витаминных салатов.
9. Ароматизация помещений (чесночные букетики).

Обеспечить эффективную физкультурно-оздоровительную работу можно только при условии сотрудничества медицины и педагогики.

Мероприятия комплексного плана лечебно-профилактической работы осуществляется медицинскими работниками.

5. Оздоровительная работа

Развитие движений в полной мере не обеспечивает укрепление здоровья, рекомендуется закалять детей ввиду того, что адаптация к температурным перепадам идет сложно, дети часто болеют простудными заболеваниями.

Особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию привычек здорового образа жизни.

Система закаливания ежегодно корректируется медицинскими работниками детского сада в соответствии с результатами и имеющимися условиями.

Эффективные закаливающие процедуры

1. Утренняя гимнастика в облегченной форме + босохождение + воздушные ванны.
2. Обширное умывание прохладной водой.
3. Полоскание рта и горла прохладной водой.
4. Массаж лица, шеи, рук, ног, стоп.
5. Самомассаж стоп.
6. Босохождение по профилактическим дорожкам.
7. Физическое занятие на воздухе.
8. Босохождение по траве (лето).
9. Игры с водой во время прогулки (лето).
10. Воздушные ванны (ультрафиолетовые лучи, лето).
11. Ежедневные оздоровительные прогулки

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Для того, чтобы она действительно давала эффект, виды деятельности на прогулке меняются в зависимости от предыдущего занятия. Так после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижных игр; после физкультурных, музыкальных мероприятий - с наблюдения, спокойных игр и т. д.

Группа раннего возраста

Задачи:

1. Приобщать ребёнка к здоровому образу жизни.
2. Формировать навыки охраны личного здоровья.
3. Поддерживать (поощрять) потребность в самостоятельной двигательной активности.

В период адаптации важно не навредить ребёнку. На первоначальном этапе все закаливающие мероприятия необходимо начинать с чтения потешек, применять игровые приёмы. Мероприятия целесообразнее проводить небольшими подгруппами, с учётом индивидуальных особенностей здоровья детей. Игры тактильного характера вводятся с целью снятия внутреннего напряжения ребёнка и развития мелкой моторики.

ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА

№	Содержание	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1.	Организация жизни детей в адаптационный период	Сентябрь, октябрь, ноябрь	Воспитатель	В течение года
2.	Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлением жалоб родителей.	Ежедневно	Воспитатель, ст. медсестра	
3.	Создание комфортного режима	Ежедневно	Воспитатель	
4.	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.	Ежедневно	Воспитатель	

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

№	Содержание	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1.	Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
2.	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Воспитатель	
3.	Физкультурная непосредственно-образовательная деятельность	Два раза в неделю	Воспитатель	
4.	Подвижные игры — бессюжетные; — сюжетные; — игры-забавы	Ежедневно	Воспитатель	
5.	Музыкально-ритмические движения	На муз. НОД	Музыкальный руководитель	
6.	Физкультминутки	Ежедневно во время обучающих занятий	Воспитатель	
7.	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно	Воспитатель	
8.	Физкультурный досуг	Два раза в месяц	Воспитатель, инструктор физвоспитания	
9.	Прогулки	Ежедневно	Воспитатель	

ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

№	Содержание	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1.	Использование приемов релаксации, музыкальные паузы и т.д.	Ежедневно	Педагог-психолог, воспитатель	В течение года

ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

№	Содержание	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1.	Аромотерапия «Чесночные» Киндеры	Ежедневно	Воспитатель	В холодный период года
2.	Витаминные салаты	Ежедневно	Ст. медсестра	В течение года
3.	Сок, фрукты	Второй завтрак	Ст. медсестра	

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№	Содержание	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1.	Игры с водой и песком	Ежедневно	Воспитатель	Лето
2.	Воздушные и солнечные ванны	Ежедневно	Воспитатель	Лето
3.	Босохождение: ходьба и бег по ковру в носках	Ежедневно	Воспитатель	В течение года

Младшие группы

Задачи:

1. Формировать навыки здорового образа жизни, закреплять потребность в чистоте и аккуратности.
2. Формировать навыки культурного поведения; добиваться понимания детьми предъявляемых им требований.
3. Знакомить детей с факторами, влияющими на их здоровье.
4. Воспитывать потребность в двигательной активности.

Со второй младшей группы используются соционровые методы работы, что является основным фактором для создания здоровьесберегающей среды. В сочетании с контрастными воздушными ваннами для детей младшего дошкольного возраста полезно использовать игровые дорожки (разные коврики, ребристые доски, лесенки и т.д.). Применение этих снарядов не только делает процедуру интересной, но и развивает двигательную активность детей.

ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА

№	Содержание	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1.	Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявленим жалоб родителей.	Ежедневно	Воспитатель, ст. медсестра	В течение года
2.	Создание комфортного режима	Ежедневно	Воспитатель	
3.	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.	Ежедневно	Воспитатель	

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

№	Содержание	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1.	Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
2.	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Воспитатель	
3.	Физкультурная непосредственно-образовательная деятельность	Три раза в неделю	Воспитатель	
4.	Подвижные игры — бессюжетные; — сюжетные; — игры-забавы	Ежедневно	Воспитатель	
5.	Физкультминутки	Ежедневно во время обучающих занятий	Воспитатель	
6.	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно	Воспитатель	
7.	Гимнастика после сна	Ежедневно	Воспитатель	
8.	Физкультурный досуг	Два раза в месяц	Воспитатель, инструктор физвоспитания	
9.	Прогулки	Ежедневно	Воспитатель	

ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

№	Содержание	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
2.	Профилактика психических нарушений проявляемых в тревожности	Ежедневно	Педагог-психолог, воспитатель	В течение года

ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

№	Содержание	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
4.	Аромотерапия «Чесночные» Киндеры	Ежедневно	Воспитатель	В холодный период года
5.	Витаминные салаты	Ежедневно	Ст. медсестра	В течение года
6.	Сок, фрукты	Второй завтрак	Ст. медсестра	

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№	Содержание	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
4.	Игры с водой и песком	Ежедневно	Воспитатель	Лето
5.	Воздушные и солнечные ванны	Ежедневно	Воспитатель	Лето
6.	Закаливание: ходьба по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия	Ежедневно	Воспитатель	В течение года

Средние группы

Задачи:

1. Закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать формировать навыки культурного поведения.
2. Продолжать знакомить с факторами, влияющими на здоровье.
3. Развивать умение осознать и сформулировать свои переживания, потребности, желания.
4. Формировать элементарные представления о видах спорта.

В средней группе контрастное закаливание в форме воздушных ванн сочетается с оздоровительным бегом после дневного сна. Перебежки из холодного помещения в тёплое проводятся в играх «Самолётики», «Перелётные птицы» и т.д.

ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА

№	Содержание	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1.	Приём детей в группе с обязательным осмотром, выявлением жалоб родителей.	Ежедневно	Воспитатель, ст. медсестра	В течение года
2.	Утренний приём и гимнастика на свежем воздухе.	Ежедневно	Воспитатель	
3.	Создание комфортного режима	Ежедневно	Воспитатель	
4.	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.	Ежедневно	Воспитатель	

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

№	Содержание	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
2.	Физкультурная непосредственно-образовательная деятельность	Три раза в неделю	Воспитатель	
3.	Подвижные игры: — сюжетные; — бессюжетные; — игры-забавы; — соревнования	Ежедневно	Воспитатель	
4.	Физкультминутки	Ежедневно во время обучающих занятий	Воспитатель	
5.	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно	Воспитатель	
6.	Гимнастика после сна	Ежедневно	Воспитатель	
7.	Прогулки	Ежедневно	Воспитатель	
8.	Оздоровительный бег	Ежедневно	Воспитатель	
9.	Физкультурный досуг Спортивный праздник	Два раза в месяц	Воспитатель, инструктор физвоспитания	

ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

№	Содержание	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1.	Профилактика психических нарушений проявляемых в тревожности	Ежедневно	Педагог-психолог, воспитатель	В течение года

ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

№	Содержание	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1.	Аромотерапия «Чесночные» Киндеры	Ежедневно	Воспитатель	В холодный период года
2.	Витаминные салаты	Ежедневно	Ст. медсестра	В течение года
3.	Сок, фрукты	Второй завтрак	Ст. медсестра	

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№	Содержание	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1.	Игры с водой и песком	Ежедневно	Воспитатель	Лето
2.	Воздушные и солнечные ванны	Ежедневно	Воспитатель	Лето
3.	Полоскание рта водой комнатной температуры после каждого приёма пищи.	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
4.	Умывание прохладной водой	Ежедневно	Воспитатель	
5.	Закаливание: ходьба по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия	Ежедневно	Воспитатель	

Старшие группы

Задачи:

1. Способствовать накоплению знаний о факторах, влияющих на здоровье человека.
2. Формировать позитивное отношение к гигиеническим навыкам, соотносить знания детей о культуре тела и психогигиене с реальными действиями в повседневной жизни.
3. Способствовать формированию представлений о душевной красоте и душевном здоровье человека.
4. Стимулировать ребёнка активно включаться в процесс физического развития.

Контрастные воздушные ванны после дневного сна в старшей группе проводятся в сочетании с выполнением различных заданий на развитие воображения и элементов творчества, со словесным сопровождением для дополнительной тренировки голосового аппарата.

ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА

№	Содержание	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1.	Приём детей в группе с обязательным осмотром, выявлением жалоб родителей.	Ежедневно	Воспитатель, ст. медсестра	В течение года
2.	Утренний приём и гимнастика на свежем воздухе.	Ежедневно	Воспитатель	
3.	Создание комфортного режима	Ежедневно	Воспитатель	
4.	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.	Ежедневно	Воспитатель	

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

№	Содержание	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
2.	Физкультурная непосредственно-образовательная деятельность	Три раза в неделю	Воспитатель	
3.	Подвижные игры: — сюжетные; — бессюжетные; — игры-забавы; — соревнования	Ежедневно	Воспитатель	
4.	Физкультминутки	Ежедневно во время обучающих занятий	Воспитатель	
5.	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно	Воспитатель	
6.	Гимнастика после сна	Ежедневно	Воспитатель	
7.	Прогулки	Ежедневно	Воспитатель	
8.	Оздоровительный бег	Ежедневно	Воспитатель	
9.	Физкультурный досуг	Два раза в	Воспитатель,	

Спортивный праздник	месяц	инструктор физвоспитания	
---------------------	-------	--------------------------	--

ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

№	Содержание	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1.	Профилактика психических нарушений проявляемых в тревожности	Ежедневно	Педагог-психолог, воспитатель	В течение года

ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

№	Содержание	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1.	Аромотерапия «Чесночные» Киндеры	Ежедневно	Воспитатель	В холодный период года
2.	Витаминные салаты	Ежедневно	Ст. медсестра	В течение года
3.	Сок, фрукты	Второй завтрак	Ст. медсестра	

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№	Содержание	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1.	Игры с водой и песком	Ежедневно	Воспитатель	Лето
2.	Воздушные и солнечные ванны	Ежедневно	Воспитатель	Лето
3.	Полоскание рта водой комнатной температуры после каждого приёма пищи.	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
4.	Умывание прохладной водой	Ежедневно	Воспитатель	
5.	Закаливание: ходьба по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия, упражнения на профилактику плоскостопия	Ежедневно	Воспитатель	

Подготовительные группы

Задачи:

1. Способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом через ознакомление с доступными для детей сведениями из истории развития Олимпийского движения.
2. Развивать самосознание и умственную саморегуляцию в действиях.
3. Формировать представление о том, что человек – часть природы, что природа и человек имеют внутреннюю и внешнюю гармонию.

В подготовительной группе вводится музыкальное сопровождение, что создаёт радостный эмоциональный фон. Дети выполняют движения циклично (бег, ходьба, элементы аэробики) попеременно в холодном и тёплом помещениях. Такие элементы имеют большое значение в поддержании интереса детей к закаляющей процедуре.

ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА

№	Содержание	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1.	Приём детей в группе с обязательным осмотром, выявление жалоб родителей.	Ежедневно	Воспитатель, ст. медсестра	В течение года
2.	Утренний приём и гимнастика на свежем воздухе.	Ежедневно	Воспитатель	
3.	Создание комфортного режима	Ежедневно	Воспитатель	
4.	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.	Ежедневно	Воспитатель	

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

№	Содержание	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
2.	Физкультурная непосредственно-образовательная деятельность	Три раза в неделю	Воспитатель	
3.	Подвижные игры: — сюжетные; — бессюжетные; — игры-забавы; — соревнования	Ежедневно	Воспитатель	
4.	Физкультминутки	Ежедневно во время обучающих занятий	Воспитатель	
5.	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно	Воспитатель	
6.	Гимнастика после сна	Ежедневно	Воспитатель	
7.	Прогулки	Ежедневно	Воспитатель	
8.	Оздоровительный бег	Ежедневно	Воспитатель	
9.	Физкультурный досуг Спортивный праздник	Два раза в месяц	Воспитатель, инструктор физвоспитания	